

ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОНСТРУКТАХ СОВРЕМЕННОСТИ

В современных условиях всестороннее и гармоничное развитие молодого человека является не только желательным, но и жизненно необходимым. Физическое развитие является неотъемлемой составляющей гармоничного развития молодого человека, является, в свою очередь, залогом будущего и полноценной жизни. Различные виды человеческой деятельности требуют от молодежи хорошего здоровья. Следует обратить внимание, если нет физической тренированности, адекватной работоспособности, нет и полноценного работника.

Физическое воспитание, физическая культура и спорт – это наиболее экономически выгодный и эффективный путь профилактики заболеваний, укрепления генофонда, повышение потенциала трудовых ресурсов, психофизического здоровья, роста благосостояния населения и решения других социальных проблем. Востребованность и популярность спорта вполне оправдана. Ведь спорт – это не только самоорганизация и дисциплина государства. Одним из факторов, который влияет на состояние здоровья является активно-спортивный образ жизни, который имеет особое значение для людей молодого возраста. Так в социально-антропологической плоскости занятия физической культурой и спортом уже не является самоцелью. Они становятся катализатором жизненной активности, условием и неотъемлемой частью гармоничного, здоровья и молодость, элемент культуры и стиль жизни – это сама жизнь и движение вперед.

На сегодняшний день существует множество факторов, которые истощают жизненные силы человека: экстремальные климатические условия, войны и вражды, космические излучения, загрязненная окружающая среда, плохое питание, гиподинамия, вредные привычки, опасные условия труда и тому подобное.

Особенно большое значение физическая культура и спорт приобретают сейчас, в информационном обществе, когда бурными темпами во все отрасли государства внедряются механизация, автоматизация и компьютеризация. Труд многих рабочих постепенно сводится к управлению механизмами. Это снижает мышечную деятельность человека, а без нее многие органы человеческого тела работают на пониженном режиме и постепенно ослабевают.

Так, хорошее физическое состояние – залог успешного обучения и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку гораздо легче выполнить любую работу. Далеко не всем людям дарит эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста.

Как известно, потребность движения в человеке является врожденной. Именно она заставляет воспитанного ребенка после только что законченного урока носиться по коридорам на перемене, прыгать, поднимать шум, бегать и догонять. Это – еще ребенок, и потребность движения в нем не заглушена, и она действует стихийно. Однако пройдет время, и взрослый человек, прошла в школе каторгу

«тихосидиння», разрушит в себе эту потребность движения. Даже получив возможность для отдыха после изнурительных сидячих работ, он не воспользуется ею. Это чувствуется во время обучения многих специалистов на курсах повышения квалификации они сетуют на то, что долго сидеть трудно, но в перерыве не встают. Подобное наблюдается уже и у старшеклассников. Потребность движения – это

здоровая потребность, а отсутствие ее свидетельствует нездоровый образ жизни.

Издавна физические упражнения используются не только для развития двигательных качеств человека, тренировки силы, скорости и выносливости. Физическая культура получила признание как незаменимое средство расширения развития функциональных возможностей организма людей разного возраста, профилактики и лечения заболеваний, достижения долголетия. Занятия спортом и физкультурой воспитывают волю, мужество, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

Физические упражнения влияют не только на тот или иной орган, но и на весь организм в целом через основной пусковой механизм – нервную систему. Вот почему даже при небольших физических нагрузках (ходьба, приседания ит.д.) мы сразу же объективно отмечаем изменения функций многих органов и систем организма. Так, углубляется и ускоряется дыхание, учащается пульс, изменяется артериальное давление, активизируется функция желудочно-кишечного тракта, печени и почек. Во время выполнения физических упражнений вследствие углубления дыхания увеличивается жизненная емкость легких, и организм усваивает больше кислорода. А это важно при заболеваниях легких и сердца. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения и в обмене веществ [1].

В организме человека повышается способность организма расщеплять и синтезировать гликоген, активизируется функция ферментативных систем, улучшается функция желез внутренней секреции. Все функции желудочно-кишечного тракта, как: моторная, секреторная и химическая – нормализуются. Желчевыделительная функция печени и мочевыделительной почек под влиянием физических упражнений активизируется. Как видим, систематические занятия физической культурой благотворно влияют на организм как здорового, так и больного человека. Регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.

Опыт убедительно свидетельствует, что студенты, которые занимаются физической культурой и спортом, полностью усваивают учебную программу, успешно сдают экзаменационные сессии, достигают хороших результатов в научно-исследовательской работе.

Учитывая, что абсолютное большинство выпускников общеобразовательных школ, лицеев и гимназий стремятся продолжать учебу и много времени уделяют изучению дисциплин для поступления в высшие учебные заведения, было бы целесообразным ввести в систему вступительных экзаменов в вузы экзамен по физической подготовленности, который должен влиять на конкурсный отбор абитуриентов. Это лишь отдельные факторы, которые должны сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, достичь гармоничного развития и крепкого здоровья.

В сжатой форме можно сформулировать следующие рекомендации, воплощение в практику которых позволило бы усилить роль физической культуры спорта в сохранении и укреплении здоровья молодежи:

- обеспечение переориентации практической деятельности отрасли на приоритетную проблему;
- укрепление здоровья различных групп населения средствами физического воспитания и спорта;
- создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина страны в повышении уровня здоровья, физическом и духовном развитии;

– воспитание у населения государства соответствующей мотивации и активной социальной ориентации на здоровый образ жизни и другие задачи: широкое внедрение в практику ежегодного тестирования физической подготовленности населения, скрининг-методов оценки физического состояния и состояния здоровья;

– пропаганда физической подготовленности как фактора обеспечения здоровья и дееспособности на основании новых убедительных данных о ее роли в жизнедеятельности человека [2].

Органам государственной власти Украины следует предоставлять программное значение вопросам физического воспитания, физической культуры спорта, рассматривая их как наиболее экономически выгодный и эффективный путь профилактики заболеваний, укрепления генофонда, повышение потенциала трудовых ресурсов, психофизического здоровья, роста благосостояния населения и решения других социальных проблем на не сбавлять количество учебных часов.

Физическое воспитание заслуживает особого внимания, как «инициатива, включающая в себя деятельность в рамках различных спортивных дисциплин», использует «различные методологии» проведение спортивных мероприятий, обеспечивающий доступ к ним широких слоев населения, особенно студенческую молодежь.

По нашему мнению, выводы, которые сделала Международная группа по изучению молодежной политики Совета Европы после мониторинга молодежной политики в Украине, в том числе уровня развития спорта очень дельные. Также, международные обозреватели Совета Европы рекомендуют больше внимания уделять мерам массовый характер, мотивацией к участию в которых должны быть

«удовольствие от занятий спортом, энтузиазм от участия в соревнованиях и командный дух». Такие центры есть в каждой области Украины, ежегодно проводят спортивные мероприятия для того, чтобы всесторонне развивать студенческую молодежь.

Литература

1. Користь спорту та думки молоді щодо цього [Електронний ресурс]. URL: <http://soroka.ternopil.ua/vikend/item/7420-koryst-sportu-ta-dumky-ternopilskoi-molodi-shchodotsoho> (дата звернення 29.05.2020).
2. Фізична культура і спорт – це саме життя! [Електронний ресурс]. URL: <http://www.medycyna.sm.gov.ua/index.php/uk/1188-f171> (дата звернення 29.05.2020).